EDICIONES BIEN venidas

COCINA para el Diabético

AVALADO POR LA SOCIEDAD ARGENTINA DE NUTRICIÓN

A SÓLO $3,90

Sabrosa Tapa de nalga rellena

Especial de POSTRES



ADEMÁS, ricas y caseras recetas de:

- Carnes
- Verduras
- Pastas, arroces y masas
- Pescados y mariscos

Menú de la semana: Cómo armar una alimentación nutritiva controlando calorías e hidratos de carbono

NOTA MÉDICA | PREVENCIÓN DE LA DIABETES

NOTA NUTRICIONAL | LEER E INTERPRETAR ETIQUETAS

2 Colección de 12 fascículos Publicación quincenal

CON EXPLICACIONES PASO A PASO

ISBN Nº 987-589-000-6
ARGENTINA $3,90
México $ 25 • Venezuela $ 3.900 • Colombia $ [illegible] • Chile $ 1.900 • Uruguay $ 59 • Perú $ 10 • Ecuador $ 1.90 • Bolivia $ [illegible]

COCINA para el Diabético

Creado y producido por DAUERN S.A.
Fascículo quincenal Nº 2

Dauern S.A. Grupo Editor
Presidente Micael Baum
Vicepresidente Norma B. Baum
Director Dr. Alberto O. Sánchez

Sociedad Argentina de Nutrición
Asesoramiento médico Dr. Lisandro García y equipo
Asesoramiento en nutrición Lic. Pilar Llanos

Staff Editorial Ediciones Bienvenidas
Director Micael Baum
Editor Rodolfo Grieco
Producción gráfica Ing. Fernando Roel
Asesoramiento gastronómico Elvira Recchia
Circulación y exportación Rodrigo Sánchez Brenta
Publicidad Gisela M. Karaniauskas
Contaduría Roberto González
Corrección Vicente Vázquez
Fotografía Welison Calandria
Asistente editorial Marina Garavaglia
Asistente administrativa Graciela Ruiz Díaz
Asistente de producción Jorge F. Mondini
Secretaria Natalia Loza
Asistente comercial Gabriel Cáceres
Propietario DAUERN S.A.

Av. Belgrano 367 - 6º Piso - Capital Federal
Tel. 4331-4586/87/88 - www.bienvenidas.com

Fotocromos e Impresión Quebecor World Pilar S.A.
Parque Industrial Pilar - (1629) Pilar - Buenos Aires
Tel. (02322) 4-96590 - Fax (02322) 4-96584

Impreso en Argentina en septiembre de 2005

Precio del ejemplar: Argentina $3,90.-

Tirada: 43500 ejemplares

Distribuidor en Capital
Vaccaro Hnos. - Entre Ríos 919, 1er. Piso (1080) Capital Federal - Tel. 4305-3854/3908
Distribuidor en Interior
D.I.S.A. - Pte. Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135) Capital Federal - Tel. 4305-3114/3160
Distribuidor en Chile
Distribuidora Alfa S.A. - Avda. Carlos Valdovinos Nº 251 Comuna San Joaquín - Santiago de Chile. Tel. 510-5400 Fax 552-5286 E-mail: [illegible]
Distribuidor en Paraguay
Koeti - Montevideo 653 - Asunción - Tel. 447 724 [illegible] 445 113 -
E-mail: [illegible].com.py
Distribuidor en Colombia
Distribuidoras Unidas S.A. - Transversal 93 Nº 52-03 Santafé de Bogotá - Colombia -
Tel. 413-9000 E-mail: [illegible].com.co
Distribuidor en México
Representación Editorial LOANE, S.A. de C.V. - Emiliano Zapata Nº 21
Col. San Jerónimo Tepetlacalco, Tlalnepantla - Edo. de México
Tel. 5390-6515 / 5398-6576
Números Atrasados:
Bolívar No. 31, Int. 312, (arriba de La Selva Café) - Col. Centro,
Del. Cuauhtémoc, CP 06000 México, D. F. - Tel. (55) 5518 6846
y desde el interior, llame sin costo al 01 800 654 3888
Distribuidor en Perú
Distribuidora Bolivariana S.A.
Av. República de Panamá 3635, Piso 2 - San Isidro - Lima - Perú. Tel. 441-2948 - Fax 442-9747 - E-mail: [illegible].com.pe
Distribuidor en Bolivia
Agencia Moderna Ltda. - Calle Gral. Acha E-0132 Cochabamba Bolivia. Tel.: 425-0074 -
E-mail: [illegible]
Distribuidor en Venezuela
Distribuidora Continental S.A. - Final Av. San Martín,
Edif. Bloque de Armas - Caracas - Venezuela - Tel. 406-4111
Distribuidor en Uruguay
Rodesol S.A. - Ciudadela 1416 - Montevideo - Uruguay
Tel. 901-1184 - E-mail: [illegible].com.uy
Distribuidor en Ecuador
Disandes - Cdla. La Garzota, Mz. 2 C.C. - Plaza la Garzota Calle 7ma y Av. Agustín Freire (Esq.) - Tel. 220862/271651/271544 - Guayaquil E-mail: [illegible].com.ec
Distribuidor en Panamá
Panalibros - Calle W y Calle 15 Parque Lefevre. Apartado 451. Panamá 9 A - Tel. 221-7915/221-7616 - Fax 221-6894 E-mail: [illegible].net
Distribuidor en Costa Rica
Agencia de Publicaciones de Costa Rica - 500 Sur y 100 Este
de la Iglesia de Zapote - Apartado 07-100 - San José - Costa Rica
Tel. 283-9383 - Fax 283-8271 E-mail: [illegible].com
Distribuidor en El Salvador
Agencia de Publicaciones El Salvador - Colonia Roma, Calle Amberes
Nº 173 - San Salvador - El Salvador - Tel. 298-1380
Fax. 224-5275 - E-mail: [illegible].com
Distribuidor en Guatemala
Dist. De La Riva Hnos - 9 Av. 11-63 Zona 1 - Guatemala - 01001 - Guatemala - Tel. 232-1805/230-0461/230-9482 - Fax 232-1842 E-mail: [illegible].com.gt
Distribuidor en Rep. Dominicana
Distribuidora y Librería Amenguál, Av. 27 de Febrero Nº 52, Edificio Ana Lucrecia - Apdo. 3002 - Tel. 566-4629 / 565-2358
Fax. 565-2593 - Sto. Domingo - E-mail: [illegible]@hotmail.com
Distribuidor en Honduras
Agencia de Publicaciones de Honduras - Colonia
El Country, contiguo a Colonicasa - Casa Nº 1933 Comayagüela, D.C., Honduras - Tel. 224-6006/234-6007/234-3844 - Fax 234-9723
Distribuidor en España
Olal Manualidades - Badalona - España
Tel. 93 3995709 - Fax 93 4602117 - E-mail: [illegible].com

Prohibida la reproducción total o parcial del material
incluido en esta publicación aun mencionando la fuente.
El título "Cocina para el diabético"
es una Marca Registrada de Dauern S.A.
Queda hecho el depósito que marca la Ley 11.723
ISBN Nº 987-589-030-6

EDICIONES BIENvenidas

SUMARIO

Carnes



Nota médica

Verduras



Nota nutricional

Pastas, arroz y masas



Pescados y mariscos



Ideas de menús según sus necesidades

Postres



Filetes de lomo con romero y ciruela



RINDE 4 PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

CALORÍAS	280
HIDRATOS DE CARBONO	22 g
PROTEÍNAS	31 g
GRASAS	7.5 g
FIBRAS	0.9 g

INGREDIENTES

- ✓ **Medallones de lomo magros: 4 (de 150 g cada uno)**
- ✓ **Aceto balsámico bajo en sodio: 2 cdas. soperas**
- ✓ **Sal: 1 cda. sopera**
- ✓ **Ajo picado: 1 diente**
- ✓ **Jugo de naranja: 1/2 taza tamaño té**
- ✓ **Rocío vegetal para untar: cant. nec.**
- ✓ **Romero fresco: 1 cda. sopera**
- ✓ **Ciruelas negras sin carozo: 8 (100 g)**

Para decorar

- ✓ **Romero en ramitas: cant. nec.**
- ✓ **Rodajas de naranja: cant. nec.**



PREPARACIÓN

Condimentar los medallones con aceto balsámico, sal, ajo y agregar el jugo de naranja. Dejar reposar en la heladera durante 30 minutos. Retirar, escurrir la carne y reservar el líquido.

Dorar la carne en una sartén antiadherente untada con rocío vegetal. Incorporar el líquido de la marinada y perfumar con el romero. Cuando suelte el hervor, agregar las ciruelas. Luego, bajar la temperatura a fuego moderado y cocinar entre 5 y 10 minutos hasta que se reduzca el caldo. Servir los medallones con la salsa por encima, y decorarlos con romero y rodajas de naranja.

Tapa de nalga rellena



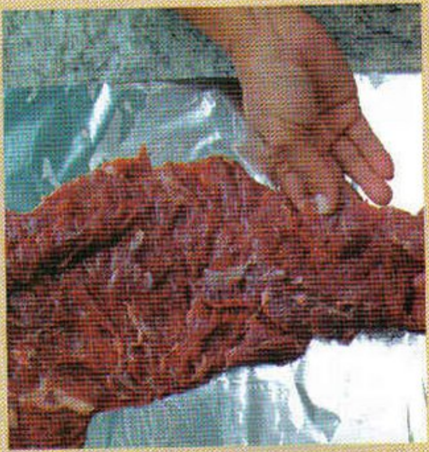
RINDE 7 PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

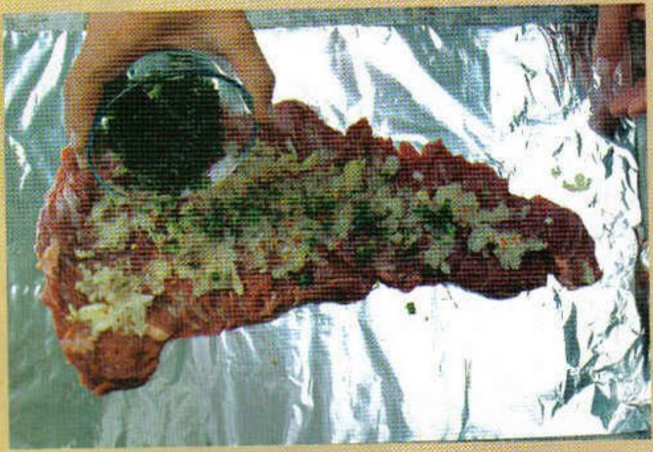
CALORÍAS	353
HIDRATOS DE CARBONO	13 g
PROTEÍNAS	46 g
GRASAS	13 g
FIBRAS	3.1 g

INGREDIENTES

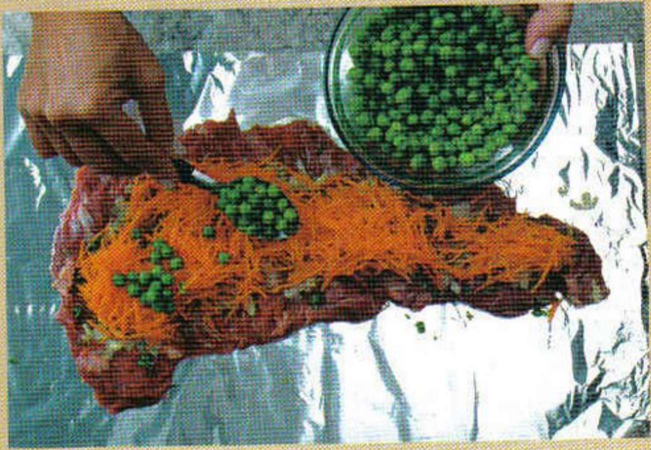
- ✓ Tapa de nalga abierta: 1 de 1 y 1/2 kg, aprox.
- ✓ Sal y pimienta a gusto
- ✓ Cebolla picada: 1 grande (200 g)
- ✓ Ajo picado: 6 dientes
- ✓ Perejil picado: 1/2 taza tamaño té
- ✓ Zanahorias ralladas grueso: 2 (400 g)
- ✓ Arvejas frescas: 200 g
- ✓ Rocío vegetal: cant. nec.
- ✓ Caldo de verdura desgrasado caliente: 2 litros



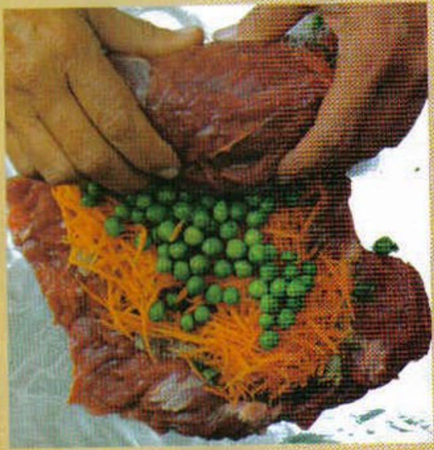
1 Colocar la carne totalmente desgrasada sobre una hoja de papel aluminio.



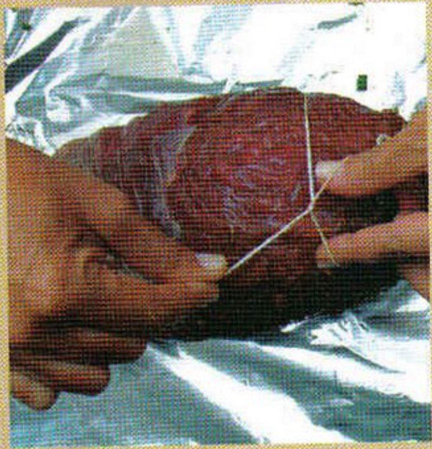
2 Salpimentarla y condimentarla con la cebolla, el ajo y el perejil.



3 Incorporar luego la zanahoria rallada y las arvejas, distribuyéndolas por encima de la carne.



4 Arrollar la carne presionando, con cuidado de que el relleno no se salga.



5 Atarla con un hilo de algodón.



6 Dorar la carne en una cacerola untada con rocío vegetal por todos sus lados, incorporar el caldo de verdura caliente, tapar y cocinar a fuego medio hasta que esté a punto y bien tierna.

Prevención de la diabetes

La actividad física y una alimentación adecuada permiten mantener un peso saludable

En el fascículo anterior se describió la clasificación de la diabetes: **diabetes tipo 1, diabetes tipo 2, otros tipos específicos de diabetes y diabetes gestacional.**

Si nos preguntamos si es posible prevenir la diabetes, la respuesta es sí para la diabetes tipo 2, mientras que para las demás quedan interrogantes.

La salud humana está sostenida por la armonía espiritual, la actividad física y un adecuado aporte nutricional. El estrés de la vida moderna, el sedentarismo y una alimentación inadecuada son, en parte, responsables de la aparición de enfermedades crónicas, entre ellas la diabetes tipo 2.

Nuestros antepasados prehistóricos hacían intensa actividad física, obtenían alimentos de sus fuentes naturales y su ingesta contenía todos los nutrientes esenciales. La vida nómade hacía que el hombre de esa era estuviera obligado a movilizarse para buscar sus alimentos y un clima adecuado para su supervivencia. Por ello, dos autores, Eaton y Konner, dicen que "nuestros genes adaptados durante millones de años al estilo de vida de nuestros antepasados prehistóricos, toleran probablemente los cambios en el estilo de vida, especialmente en los hábitos alimentarios".

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que está genéticamente determinada, y su aparición es dependiente en gran parte de los cambios en el estilo de vida. El sedentarismo y una alimentación inadecuada en calidad y cantidad pueden ser causantes de la aparición de este tipo de diabetes.

Tres importantes estudios, realizados en China, en Finlandia y en los Estados Unidos, demostraron que las medidas dirigidas a cambiar el estilo de vida, ejercicio y alimentación adecuada en calidad y cantidad, protegieron al 50% de los pacientes participantes de la progresión de la diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica y, como se mencionó en el número anterior de esta publicación, puede presentarse en diferentes edades de la vida humana, aunque afecta principalmente a las personas de alrededor de cuarenta años que ya nacen con insulinorresistencia. Esta resistencia a la insulina lleva en su curso al agotamiento del páncreas para la producción de la hormona.

La actividad física acompañada de una alimentación adecuada son potentes herramientas que se oponen a la insulinorresistencia, y permiten que el páncreas trabaje menos en la producción de insulina, por lo que alejan la posibilidad del agotamiento de las células Beta (productoras de insulina pancreática); de esta forma se retrasa la aparición de la enfermedad.



Una alimentación adecuada, pilar fundamental para el tratamiento de la diabetes, acompañada de actividad física, permite mantener un peso corporal saludable. Es importante introducir este concepto en la población en general, puesto que su ejecución, como se dijo anteriormente, aleja la posibilidad de padecer enfermedades crónicas, entre ellas la diabetes tipo 2. La obesidad, producto de la ingesta excesiva de calorías, es un factor determinante en la diabetes tipo 2, y es más grave aún si las calorías aportadas son de mala calidad (grasas y azúcares).

El ejercicio físico produce un aumento en el consumo de energía por parte de nuestro organismo, ya que en actividad las células que lo realizan (células musculares) necesitan mayor cantidad de nutrientes que en estado de reposo.

Es preciso destacar que el tejido muscular representa aproximadamente el 40% de nuestro peso corporal. Si ponemos como ejemplo un hombre de 70 kilos, el 40% de su peso está representado por la estructura muscular, lo que significa 28 kilos de músculo. Observamos que si ponemos en movimiento con ejercicio estos 28 kilos de masa metabólicamente activa, podemos deducir el aumento del consumo de nutrientes durante la actividad física. Este aumento de consumo será mayor cuanto más duradero e intenso sea el ejercicio. De esta manera, la utilización de glucosa y grasa por parte de las células musculares se incrementará y, consecuentemente, la cantidad de estos dos elementos (glucosa y grasa) en la sangre descenderá. La actividad física, además de estos beneficios metabólicos, tiene efectos benéficos sobre la salud cardiovascular.



Con respecto a la prevención de otras formas de diabetes, la situación se torna más difícil. Si hablamos de prevenir la diabetes tipo 1, aún no existe evidencia científica disponible que posibilite demorar o impedir su aparición. Si bien no podemos prevenir, sí tenemos la posibilidad de prever, en algunos casos, su aparición en personas de alto riesgo, como hermanos o hijos de pacientes diabéticos tipo 1.

Los demás tipos específicos de diabetes no se pueden prevenir porque la enfermedad aparece como causa asociada a otra patología: cirugía en la que esté indicada le extirpación de páncreas, tóxicos o inflamaciones que afecten la glándula, o enfermedades endocrinas que en su curso impiden el correcto accionar de la insulina.

El embarazo es un estado biológico que por sí mismo no es determinante de la diabetes. Durante su curso se producen grandes modificaciones hormonales y metabólicas que se oponen al funcionamiento apropiado de la insulina.

Si la embarazada tiene una glándula pancreática suficiente, este órgano responderá a estos cambios de manera adecuada.

En embarazadas genéticamente predispuestas, estos cambios hormonales podrían ser determinantes de la aparición de la diabetes gestacional. La prevención de este tipo de diabetes estará orientada a programar el embarazo para que éste se inicie con un peso adecuado y que su aumento responda a las necesidades materno-fetales.

Por el Dr. Lisando García
Médico especialista en Nutrición
Jefe del Servicio de Nutrición del Hospital Español
Docente de la 1ª Cátedra de Nutrición de la U.B.A.

Crêpes de calabacín



RINDE 4 PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

CALORÍAS	130
HIDRATOS DE CARBONO	21 g
PROTEÍNAS	7 g
GRASAS	2 g
FIBRAS	1 g

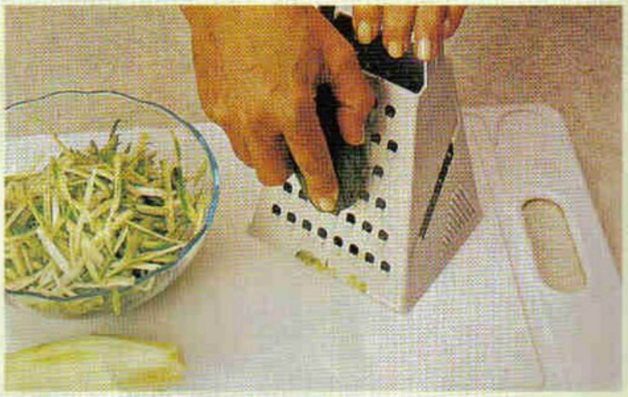
NOTA
La pulpa de los calabacines no utilizada puede mezclarse con otras hortalizas, y así hacer otra combinación.

INGREDIENTES

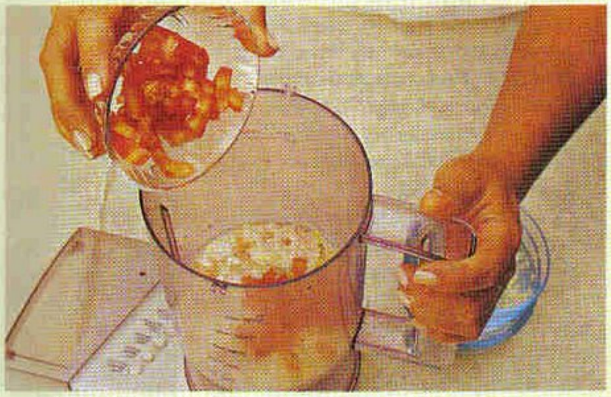
- Calabacines (zucchini) frescos medianos: 2
- Leche descremada 0% grasa: 1 taza tamaño té
- Claras de huevo: 2
- Harina de trigo: 1/4 de taza tamaño té
- Harina de trigo integral: 1/4 de taza tamaño té
- Polvo para hornear: 1 cda. sopera
- Sal a gusto
- Cebolla mediana picada: 1
- Tomate perita picado sin semillas: 1
- Aceite vegetal para untar: 1 cdita. tamaño té



1 Cortar las extremidades de los calabacines.



2 Rallar solamente la cáscara de los calabacines con un rallador grueso.



3 Licuar la leche, las claras, las harinas, el polvo para hornear, la sal, la cebolla y el tomate, hasta que quede una pasta homogénea.



4 Colocar la preparación en un recipiente, incorporar la ralladura de los calabacines y mezclar.

PARA SERVIR
Acompañe las crêpes con hojas verdes y tomates.



5 Calentar una sartén antiadherente, untarla con el aceite y verter un poco de la preparación (como si se hicieran panqueques). Cocinar la mezcla hasta que tome un color dorado. Retirar y servir acompañado de hojas verdes y tomates cortados en rodajas.

Brócoli con jamón

RINDE 4 PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

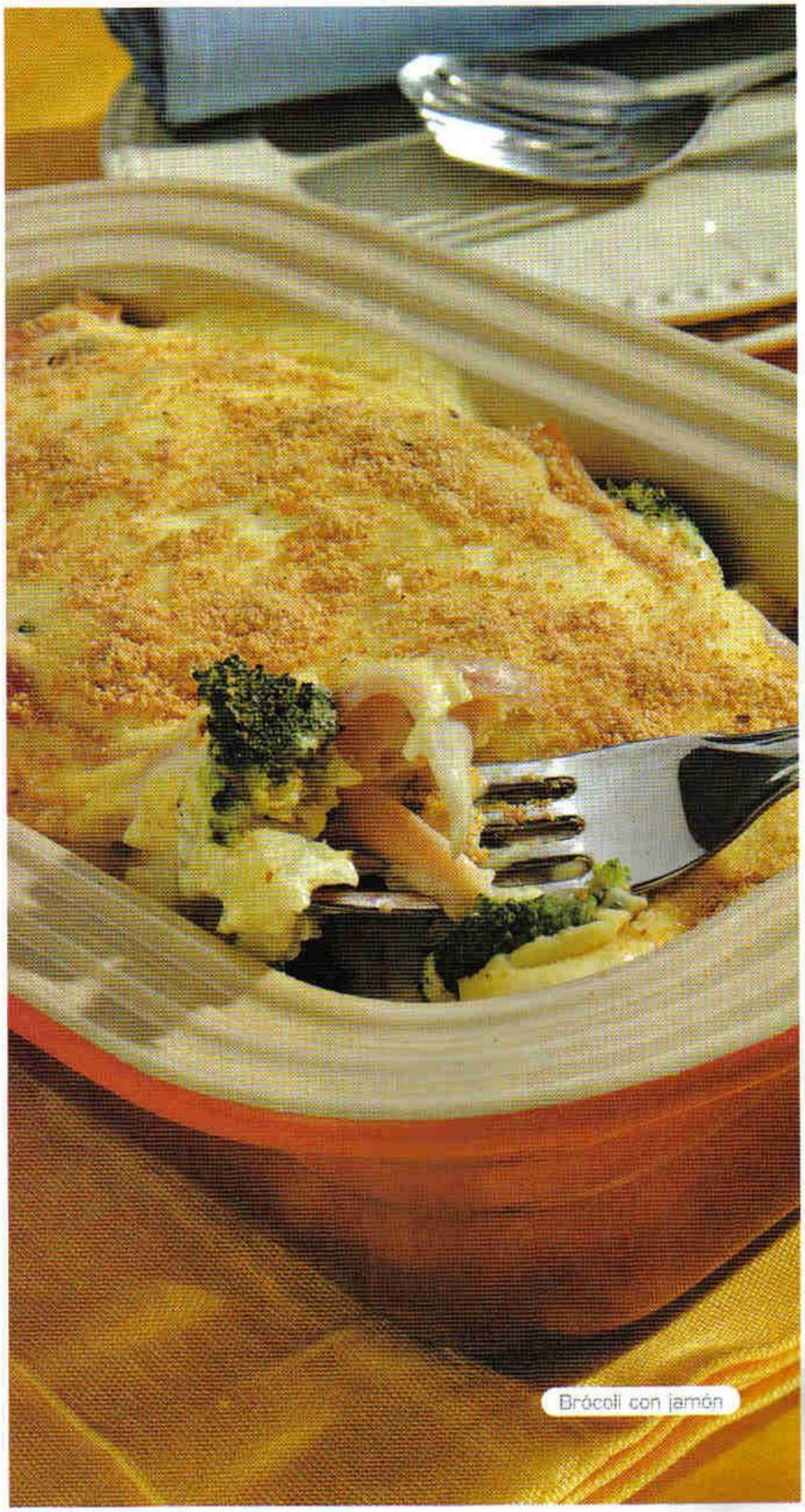
CALORÍAS	258
HIDRATOS DE CARBONO	23 g
PROTEÍNAS	20 g
GRASAS	9.5 g
FIBRAS	6.5 g

INGREDIENTES

- Brócoli: 2 atados (1 kg) (limpio: 800 g)
- Vinagre: 1 cdita. tamaño té
- Sal y pimienta a gusto
- Jamón cocido magro en fetas: 150 g
- Aceite de oliva: 1 cda. sopera
- Cebolla picada: 3 cdas. soperas
- Harina de trigo: 2 cdas. soperas
- Leche descremada 0% grasa: 2 tazas tamaño té
- Queso rallado light: 2 cdas. soperas
- Mostaza: 2 cdas. soperas
- Crema de leche light: 100 cm³

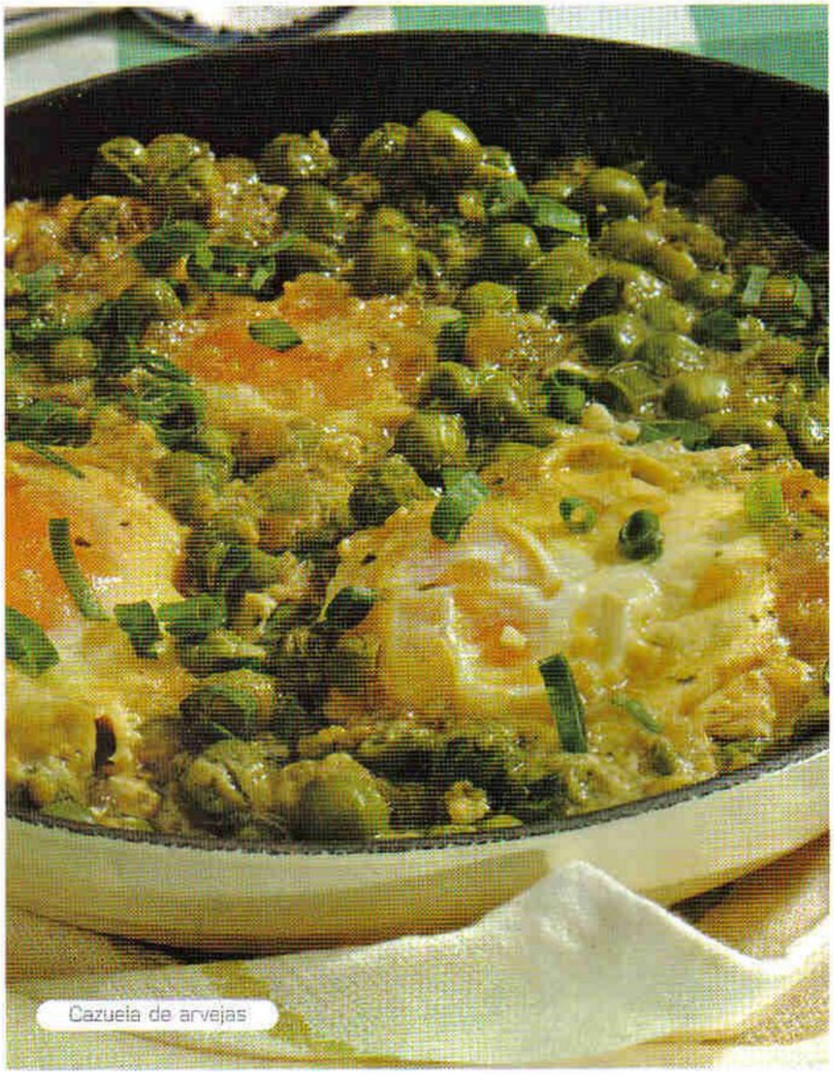
PREPARACIÓN

Lavar bien el brócoli y dejarlo cubierto en agua y vinagre durante 20 minutos. Escurrirlo y cocinarlo en agua con sal.
Luego, escurrirlo, colocarlo en un recipiente apto para horno y cubrirlo con fetas de jamón.
Agregar aceite a una cacerolita, y rehogar la cebolla a fuego lento durante un minuto.
Añadir la harina, mezclar bien, y verter la leche poco a poco, revolviendo con un batidor de alambre. Cocinar a fuego lento, mientras se sigue mezclando, hasta obtener una salsa cremosa. Incorporar el queso rallado, la mostaza, y sal y pimienta a gusto. Retirar del fuego, agregar la crema de leche, mezclar y volcar sobre el brócoli. Llevar a horno precalentado moderado durante 25 minutos.



Brócoli con jamón

Cazuela de arvejas



Cazuela de arvejas

RINDE 4 PORCIONES

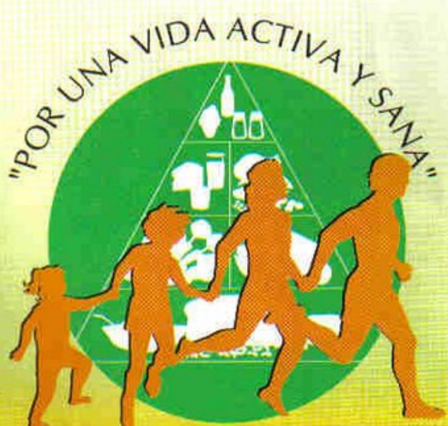
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN	
CALORÍAS	161
HIDRATOS DE CARBONO	20 g
PROTEÍNAS	10 g
GRASAS	4.5 g
FIBRAS	6 g

INGREDIENTES

- Rocío vegetal: cant. nec.
- Cebolla mediana picada: 1
- Ajo picado: 2 dientes
- Caldo de verdura en polvo (sin grasa): 1 sobre
- Agua hirviendo: 1 taza tamaño té
- Arvejas frescas: 400 g
- Sal a gusto
- Huevos: 3
- Perejil picado a gusto

PREPARACIÓN

Untar una cacerola con el rocío vegetal y rehogar la cebolla y los ajos. Incorporar el caldo de verdura, el agua y las arvejas. Cocinar hasta que las arvejas estén a punto, y condimentar con sal a gusto. Pasar la preparación a una fuente apta para horno, mezclar con los huevos y cocinar hasta que los mismos estén cocidos pero jugosos. Finalmente, espolvorear con perejil.



XVI ENCUENTRO NACIONAL DE PERSONAS CON DIABETES Y FAMILIARES

07, 08, 09 y 10 de Octubre de 2005
Villa Giardino - Córdoba

Organiza Federación Argentina de Diabetes

Informes e inscripción: presidencia@fad.org.ar
Tel: 0342-4581306 / 4000741 Fax: 0342-4530952

Torta de berenjena



RINDE 6 PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

CALORÍAS	338
HIDRATOS DE CARBONO	49,4 g
PROTEÍNAS	12,9 g
GRASAS	9,9 g
FIBRAS	3,6 g

INGREDIENTES

Para el relleno:

- ✓ Rocío vegetal: cant. nec.
- ✓ Ajo picado: 4 dientes
- ✓ Cebollas medianas picadas: 2
- ✓ Sal a gusto
- ✓ Tomates medianos sin piel y sin semillas, picados: 2
- ✓ Berenjenas medianas cortadas en cubos: 3
- ✓ Pasas de uva remojadas y escurridas: 50 g
- ✓ Caldo de verdura bajas calorías: 2 sobres
- ✓ Orégano: 1 cdita. tamaño té
- ✓ Aceitunas verdes sin carozos y picadas: 10
- ✓ Perejil picado: 3/4 de taza tamaño té
- ✓ Huevo duro picado: 1
- ✓ Clara de huevo cocida y picada: 1

Para la masa batida:

- ✓ Harina integral fina: 1 y 1/2 taza de té
- ✓ Harina de trigo: 1 y 1/2 taza de té
- ✓ Polvo para hornear: 1 cda. sopera
- ✓ Aceite: 1 pocillo
- ✓ Leche descremada 0% de grasa: 200 cm^3
- ✓ Sal a gusto
- ✓ Queso rallado light: 1 cda. sopera
- ✓ Claras: 4
- ✓ Huevos: 2



1 **Relleno.** Untar una cacerola con rocío vegetal, llevar a fuego, e incorporar el ajo, la cebolla y una pizca de sal. Tapar y rehogar hasta que la cebolla esté transparente. Agregar los tomates y las berenjenas.



2 Continuar la cocción, siempre tapada y a fuego lento, hasta que las berenjenas estén tiernas. Añadir el resto de los ingredientes del relleno, cocinar durante tres minutos más, retirar y reservar.



3 **Masa batida.** Mezclar bien las harinas y el polvo para hornear.



4 Colocar en la licuadora el aceite, la leche, sal a gusto, el queso rallado, las claras y los huevos. Licuar hasta integrar.



5 Incorporar esta preparación a las harinas, a medida que se va mezclando hasta formar una masa blanda.



6 En un recipiente apto para horno previamente untando con rocío vegetal, volcar la mitad de la preparación de la masa y distribuir sobre ella el relleno de berenjena.



7 Cubrir con el resto de la preparación de masa y llevar a horno moderado durante aproximadamente 35 minutos. Retirar y servir.

Sopa de lentejas


Sopa de lentejas

RINDE 4 PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

CALORÍAS	280
HIDRATOS DE CARBONO	53 g
PROTEÍNAS	16 g
GRASAS	0,6 g
FIBRAS	4 g

INGREDIENTES

- Rocío vegetal: cant. nec.
- Cebolla picada: 1
- Sal y pimienta a gusto
- Pimiento rojo sin semillas cortado en trocitos: 1
- Lentejas crudas: 1 y 1/2 taza tamaño té (200 g)
- Agua: 2 y 1/2 litros
- Puerros cortados en rodajas: 2
- Tostadas chicas: 12 (100 g de miñones = 3 unidades)

PREPARACIÓN

En una cacerola untada con rocío vegetal, colocar la cebolla con un poquito de sal (y si es necesario, unas gotas de agua), tapar y rehogar. Incorporar el pimiento y las lentejas, y cubrirlos con agua. Cocinar hasta que las lentejas estén cocidas pero firmes. En una sartén untada con rocío vegetal, rehogar el puerro y luego agregarlo a las lentejas, condimentar con sal y pimienta, y cocinar por 5 minutos. Servir la sopa acompañada de las tostadas.

Escarola al horno

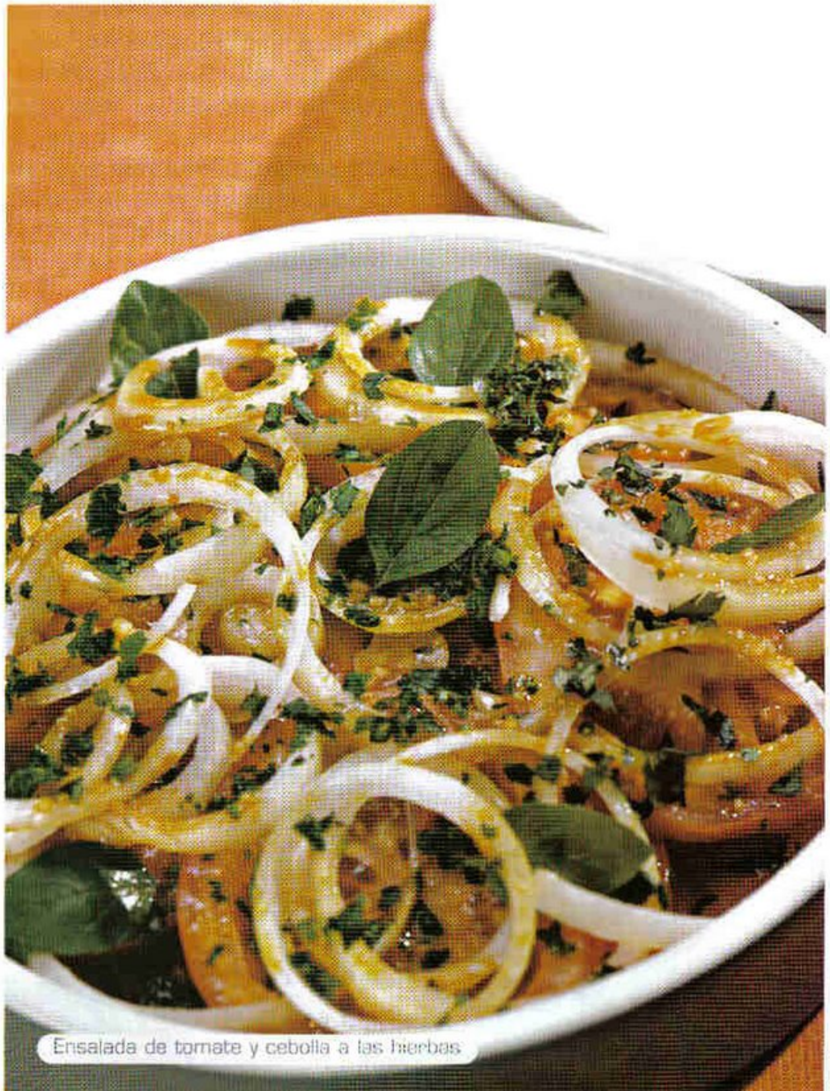
RINDE 4 PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

CALORÍAS	339
HIDRATOS DE CARBONO	44 g
PROTEÍNAS	7 g
GRASAS	15 g
FIBRAS	4 g


Escarola al horno

Ensalada de tomate y cebolla a las hierbas



Ensalada de tomate y cebolla a las hierbas

RINDE 4 PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

CALORÍAS	144
HIDRATOS DE CARBONO	16 g
PROTEÍNAS	3 g
GRASAS	7.5 g
FIBRAS	1.6 g

INGREDIENTES

- ✓ Tomates maduros cortados en ruedas: 6
- ✓ Cebollas grandes cortadas en aros: 2
- ✓ Jugo de 1/2 limón
- ✓ Aceto balsámico: 2 cdas. soperas
- ✓ Mostaza: 1 cda. sopera
- ✓ Ajo picado: 1 diente
- ✓ Aceite de oliva: 2 cdas. soperas
- ✓ Albahaca picada: 1 cda. sopera
- ✓ Perejil picado: 1 cda. sopera
- ✓ Orégano fresco picado: 1 cdita. tamaño té
- ✓ Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

En una ensaladera colocar la mitad de las rodajas de tomate, sobre ellas disponer la mitad de los aros de cebolla, y formar otra capa de tomates y cebollas. Reservar. En un bol unir el jugo de limón, el aceto y la mostaza, batir para emulsionar. Incorporar el ajo y el aceite; luego las hierbas. Batir bien, condimentar con sal y pimienta a gusto, y rociar la ensalada con el aderezo en el momento de servir.

INGREDIENTES

- ✓ Batatas: 600 g
- ✓ Crema de leche light: 200 cm^3
- ✓ Sal y pimienta a gusto
- ✓ Aceite: 1 cda. sopera
- ✓ Ajo picado: 2 dientes
- ✓ Cebolla picada: 1 grande
- ✓ Escarola cortada en juliana: 1 planta
- ✓ Puré de tomate: 1 taza tamaño té
- ✓ Queso rallado light: 2 cdas. soperas

PREPARACIÓN

Cocinar las batatas en agua con sal. Cuando estén hechas, escurrirlas y pisarlas mientras están calientes, hasta reducirlas a puré. Pasarlo a un bol e incorporar la crema. Condimentar con sal y pimienta, mezclar bien. Colocar la preparación en una fuente apta para horno y reservar. En una cacerola calentar el aceite, perfumar con el ajo, incorporar la cebolla y una pizca de sal, y rehogar. Añadir la escarola y la mitad del puré de tomate. Cocinar durante 2 minutos, retirar y volcar la preparación en la fuente. Cubrir con el resto del puré de tomate, espolvorear con el queso rallado y llevar a horno precalentado a temperatura moderada durante 30 minutos. Retirar y servir de inmediato.

Leer e interpretar etiquetas

Un aprendizaje importante

Sabemos que en una alimentación saludable debe haber participación de todos los grupos de alimentos, y en esa oferta múltiple son muchos los productos que adquirimos envasados, cuya identificación hacemos por medio de la etiqueta.

¿Qué es la etiqueta?

Es el documento de identidad de un producto. Nos dice quién es (su nombre), qué cantidad de producto estamos comprando, quién lo fabrica (el establecimiento y sus registros), a qué lote pertenece, las fechas en que fue elaborado y de su vencimiento y las condiciones de conservación, si las hubiera.
Todos estos datos hacen a su seguridad; conviene tenerlos presentes en caso de reclamos y para elegir elaboradores responsables.
También obligatoriamente, en el caso de los productos elaborados con más de un ingrediente, deben figurar todos los que lo componen por volumen de participación, de mayor a menor.
Ésta es una información útil a la hora de elegir lo saludable...
Si usted busca fibras, asegúrese que entre los primeros ingredientes figuren los salvados, las harinas integrales y los cereales enteros.
Si lo que quiere es evitar grasas, verifique que ingredientes como aceites vegetales, grasas hidrogenadas, manteca, oleomargarina, no aparezcan o estén sólo al final, lo que indica su mínima participación.

¿Y la información nutricional?

Cada vez está más presente en los productos que compramos, y será obligatoria a partir del año 2006. Por eso bien vale la pena saber interpretarla.
Esta información siempre nos habla de cantidades de calorías y de nutrientes con relación a una porción o a 100 g de producto (muchas veces están los dos datos).
Debe quedar bien en claro:

- Qué se considera una porción (una taza, una unidad, dos rebanadas, una cucharada, etc.).
- Qué gramaje tiene esa porción.
- Cuántas porciones contiene el envase que se está comprando.

Es fundamental que el



consumidor identifique
la porción para que pueda controlar su consumo y tener idea de los nutrientes y calorías que ingiere.

La información nutricional que se proporciona es:

1) Calorías aportadas por la porción de producto.

2) Los macronutrientes o nutrientes que aportan calorías:

• Hidratos de carbono o carbohidratos

Pueden figurar como glúcidos, azúcares, almidón o lactosa. Todos son hidratos de carbono y se expresan en gramos.

• Proteínas

Figuran con ese nombre y se expresan en gramos.

•Grasas o lípidos

Pueden figurar con cualquiera de los dos nombres y se indican siempre en gramos.

Pero en el tema de las **grasas** hay más información. Se indican las cantidades de:

- **Grasas saturadas**, que se expresan en gramos.
- **Grasas trans**, en gramos.
- **Grasas poliinsaturadas**, en gramos.
- **Grasas monoinsaturadas**, también en gramos.
- **Colesterol**, en miligramos.

3) Si su aporte resulta relevante, también se puede informar:

- **Fibras**, expresadas en gramos.
- **Calcio**, en miligramos.
- **Hierro**, en miligramos.



¿Para qué nos sirve toda esta información?

Justamente, para poder elegir lo saludable...

Evitar aquellos alimentos:

- **que entre sus grasas ofrezcan principalmente grasas saturadas o trans** (ambas poco saludables);
- **que brinden muy poca o nada de fibra;**
- **que tengan mucho colesterol** y, sobre todo, si se asocia a grasas saturadas.

Por otro lado, **priorizar** el consumo de aquellos alimentos:

- **que con menos grasas saturadas y trans, ofrezcan más calcio o más hierro;**
- **los que estén elaborados con más fibras;**
- **los que ofrezcan más presencia de ácidos grasos monoinsaturados.**

Saber elegir es hacer una mejor inversión del dinero, porque estamos beneficiando la salud.

Por la Licenciada en Nutrición
Pilar Llanos

Sándwich al horno



INGREDIENTES

- ✓ Pan integral diet (doble salvado): 12 rebanadas (300 g)
- ✓ Tomates: 2
- ✓ Sal a gusto (*)
- ✓ Orégano a gusto
- ✓ Jamón cocido magro en fetas finas: 150 g
- ✓ Muzzarella magra fresca en fetas finas: 150 g

Para la salsa blanca:

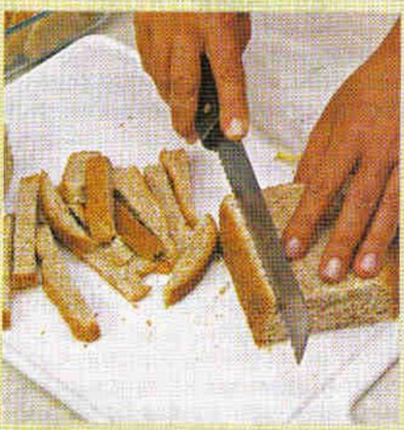
- ✓ Margarina light (untable, sin trans): 1 cda. sopera
- ✓ Cebolla picada: 1
- ✓ Almidón de maíz: 1 cda. sopera
- ✓ Leche descremada 0% grasa: 600 cm3
- ✓ Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

(*) Utilizar la sal con moderación, debido a que el jamón ya contiene.

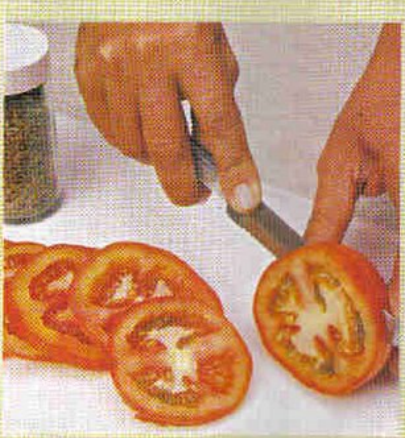
RINDE 6 PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

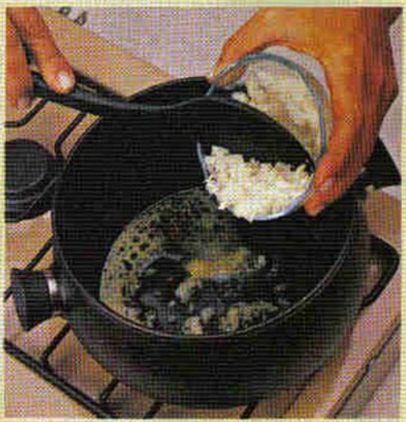
CALORÍAS	297
HIDRATOS DE CARBONO	33 g
PROTEÍNAS	21.8 g
GRASAS	8.6 g
FIBRAS	0.5 g



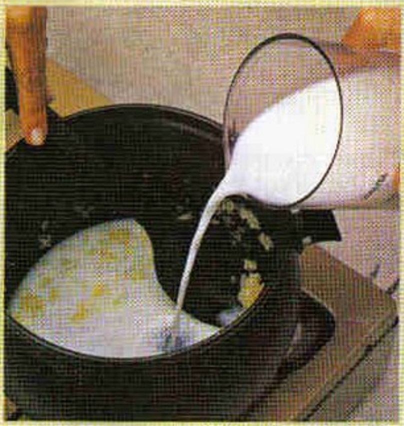
1 Retirar la corteza de las fetas del pan integral, y cubrirlas con un paño para que no se resequen. Reservar.



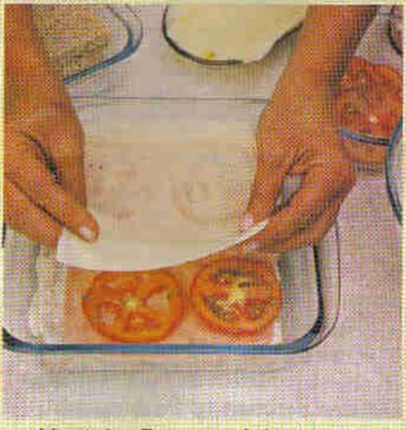
2 Cortar los tomates en rodajas, y condimentarlos con un poco de sal y orégano a gusto.



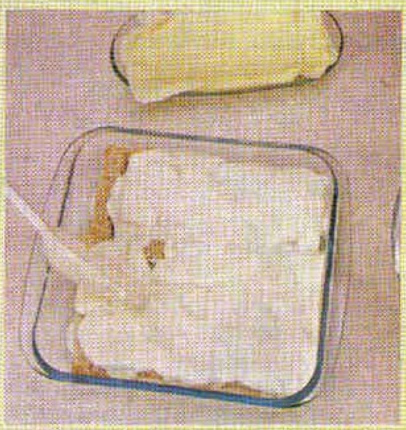
3 Salsa blanca. En una olla derretir la margarina y rehogar la cebolla durante 1 minuto, tapada, a fuego suave.



4 Agregar el almidón de maíz previamente mezclado con la leche, y cocinar hasta lograr una salsa consistente. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.



5 Montaje. En un recipiente apto para horno, formar una capa con las rodajas de pan. Verter por encima un poco de salsa blanca, luego extender las fetas de jamón cocido, las rodajas de tomate y, por último, la mitad de las fetas de muzzarella.



6 Tapar con la otra capa de pan y rociar con el resto de la salsa blanca. Cubrir con la otra mitad de muzzarella, y llevar a horno precalentado a temperatura caliente durante unos 15 minutos, para gratinar. Retirar y servir de inmediato.

RINDE 4 PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

CALORÍAS	220
HIDRATOS DE CARBONO	16,7 g
PROTEÍNAS	30,2 g
GRASAS	3,6 g
FIBRAS	0,4 g

INGREDIENTES

- ✓ Filetes de pescado magro fresco (merluza, brótola, etc.): 500 g
- ✓ Sal y pimienta rosa (en grano): a gusto

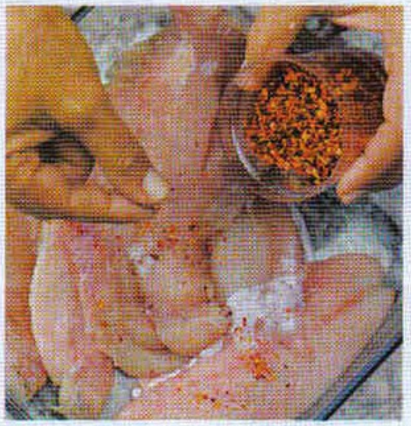
Para el relleno:

- ✓ Rocío vegetal: cant. nec.
- ✓ Cebolla picada: 1
- ✓ Apio: 1 tallo
- ✓ Pan miñón desmenuzado (*): 1
- ✓ Caldo de verdura bajas calorías (sin grasa) o casero desgrasado: 1 sobre (si es casero, 1/2 pocillo y se elimina el agua)
- ✓ Agua hirviendo: 1/2 pocillo

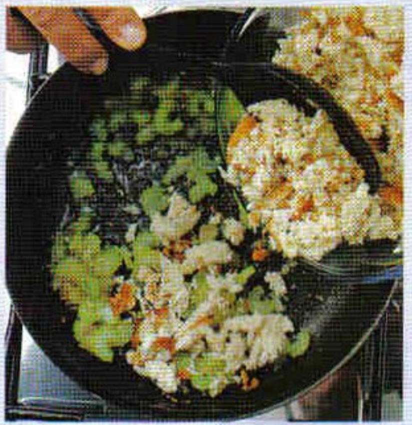
Para la salsa:

- ✓ Margarina light sin ácidos trans: 1 cda. sopera
- ✓ Harina de trigo: 1 cda. sopera
- ✓ Leche descremada 0% grasa: 1 taza tamaño té
- ✓ Sal y pimienta a gusto
- ✓ Queso rallado light: 2 cdas. soperas
- ✓ Pan rallado, para espolvorear: 1 cda. sopera

(*) Preferentemente integral, o bien reemplazarlo por 3 cucharadas de salvado de avena).



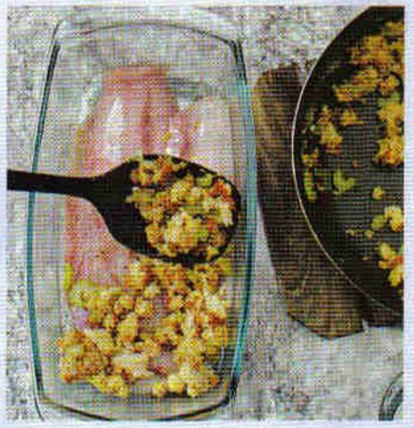
1 Salpimentar los filetes de pescado y reservarlos en la heladera.



2 Relleno. En una sartén untada con rocío vegetal, rehogar la cebolla con el apio picado y agregar el pan.



3 Condimentar con el caldo de verdura, verter el agua hirviendo, y cocinar durante 3 minutos.



4 En un recipiente apto para horno, hacer una capa con los filetes, distribuir el relleno y cubrir con otra capa de los filetes restantes.



5 Salsa. Derretir la margarina, incorporar la harina y llevar a fuego suave hasta que tome un color dorado. Incorporar la leche caliente y salpimentar, sin dejar de mezclar. Cocinar a fuego moderado hasta que espese.



6 Agregar el queso a la salsa hasta que se derrita.



7 Volcar la salsa sobre la capa de filetes, espolvorear con pan rallado, y llevar a horno precalentado a temperatura moderada, durante aprox. 30 minutos. Retirar y servir.

IDEAS DE MENÚS SEGÚN SUS NECESIDADES

1



Almuerzo
- ✓ Cazuela de arvejas
- ✓ Brochettes de pescado
- ✓ Ensalada de estación 3 colores
- ✓ Naranja

Información Nutricional
Calorías: 552
Hidratos de carbono: 58 g



Cena
- ✓ Ensalada mixta
- ✓ Arroz al horno gratinado
- ✓ Flan de frambuesa

Información Nutricional
Calorías: 425
Hidratos de carbono: 50 g

2



Almuerzo
- ✓ Espinacas al vapor con ajo y oliva
- ✓ Filet de lomo con romero y ciruela
- ✓ Sobrecitos de fruta (1)

Información Nutricional
Calorías: 524
Hidratos de carbono: 46 g



Cena
- ✓ Ensalada de estación 3 colores
- ✓ Sopa de lentejas
- ✓ Mandarina (1)

Información Nutricional
Calorías: 470
Hidratos de carbono: 73 g

3



Almuerzo
- ✓ Enslada de tomate y cebolla a las hierbas
- ✓ Tapa de nalga rellena
- ✓ Ensalda de frutas (sin azúcar)

Información Nutricional
Calorías: 597
Hidratos de carbono: 49 g



Cena
- ✓ Ensalada de tomate
- ✓ Sándwich al horno
- ✓ 1/2 pomelo

Información Nutricional
Calorías: 487
Hidratos de carbono: 53 g

4



Almuerzo
- ✓ Ensalada fresca de estación
- ✓ Spaghetti con pulpo
- ✓ Gelatina diet

Información Nutricional
Calorías: 534
Hidratos de carbono: 75 g



Cena
- ✓ Sopa casera de verduras (sin papa ni choclo)
- ✓ Arroz con vegetales
- ✓ Ensalada de frutillas

Información Nutricional
Calorías: 313
Hidratos de carbono: 68 g

5



Almuerzo
- ✓ Ensalada de radicheta y tomate
- ✓ Pescado con salsa de queso
- ✓ Waffle de chocolate

Información Nutricional
Calorías: 525
Hidratos de carbono: 51.7 g



Cena
- ✓ Tomate partido al medio
- ✓ Torta de berenjena
- ✓ Mandarina (1)

Información Nutricional
Calorías: 520
Hidratos de carbono: 69,4 g

RINDE 24 UNIDADES

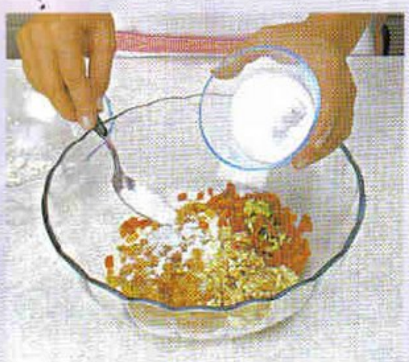
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR UNIDAD	
CALORÍAS	104
HIDRATOS DE CARBONO	14 g
PROTEÍNAS	3 g
GRASAS	4 g
FIBRAS	0,5 g

INGREDIENTES

- Masa para pascualina light rectangular:

Para el relleno:

- Ricota magra: 300 g
- Pasas de uva: 50 g
- Damascos secos picados: 50 g
- Nueces picadas: 50 g
- Cáscara de naranja rallada: 1 cda. sopera
- Edulcorante dietético en polvo apto para horno: 2 cdas. soperas
- Rocío vegetal: cant. nec.
- Harina de trigo para espolvorear la asadera: 1 cda. sopera
- Yema de huevo batida para pincelar: 1



1 En un recipiente colocar la ricota magra, las pasas de uva, los damascos, las nueces, la cáscara de naranja y el edulcorante. Mezclar y reservar.



2 Dividir la masa en 24 cuadrados de 15 cm de lado.



3 Colocar 2 cucharadas de relleno en el centro de cada cuadrado.



4 Juntar las 4 puntas presionando.



5 Acomodar los sobrecitos en una asadera antiadherente untada con rocío vegetal.



6 Pincelarlos con la yema y llevarlos a horno precalentado por aproximadamente 15 minutos hasta que adquieran un color dorado.

Importante
En ocasiones este postre puede reemplazar a una porción de fruta (chica) al final de una comida.